

ยาเป็นปัจจัยเสี่ยงของการหกล้มในผู้สูงอายุ ... จริงหรือ?

รศ. นพ. รุ่งนิรันดร์ ประดิษฐ์สุวรรณ

สาขาวิชาอายุรศาสตร์ปัจฉิมวัย ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ถ้าท่านหรือญาติของท่านเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง มีโรคประจำตัวหลายโรค มีปัญหาการทรงตัว เดินเซ ๆ ไม่ค่อยมั่นคง ทำท่าจะล้ม หรือเคยหกล้มมาแล้วในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา และกำลังใช้ยาหลายชนิด การทบทวนรายการยาที่ท่านกำลังใช้อยู่คือสิ่งที่ควรทำเป็นลำดับแรกเพื่อลดความเสี่ยงของการหกล้ม

เหตุผลที่เราควรให้ความสนใจทบทวนรายการยาของผู้สูงอายุก็เพราะว่ารายการยาที่ไม่เหมาะสม จำนวนชนิดของยาที่มากเกินไปจนความจำเป็น และขนาดของยาที่สูงเกินไปในผู้สูงอายุเป็นปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อยที่สุด (และแก้ไขได้ง่ายที่สุดด้วย) ของการหกล้ม ยิ่งผู้สูงอายุใช้ยาหลายชนิด และใช้ในขนาดที่สูง ก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงทำให้หกล้มง่ายขึ้น

ในบรรดายาที่ผู้สูงอายุใช้บ่อย ๆ มียาหลัก ๆ 3 กลุ่มที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของการหกล้ม

1. ยาที่มีออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท (psychoactives) และมีผลกระทบต่อสมอง ถ้ากินติดต่อกันนาน ๆ เช่น ยานอนหลับ/ยากล่อมประสาททั้งหลาย (ไม่ว่าจะเป็นยากลุ่ม Benzodiazepines ที่ลงท้ายชื่อว่า -zepam หรือยากลุ่มอื่นที่ออกฤทธิ์คล้ายกัน) ยารักษาอาการทางจิตเวชประเภท antipsychotics ที่มักใช้ในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมที่มีอาการสับสน, ยาต้านเศร้า (antidepressants), ยากันชัก (anticonvulsants), ยาแก้ปวดแรง ๆ พวก opioids, ยาคลายกล้ามเนื้อ (ที่กินแล้ววังง คอแห้ง และท้องผูก), ยาแก้แพ้/ลดน้ำมูก (ที่ทำให้ง่วง)

2. ยาลดแรงดันเลือด เช่น ยาชนิดต่าง ๆ ที่ใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูง ขนาดยาที่สูงเกินไปจนทำให้แรงดันเลือดตัวบนต่ำ (เช่น ต่ำกว่า 100-110 มม.ปรอท) ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการมึนงง หน้ามืดเวลาเปลี่ยนท่า และหกล้มได้

3. ยารักษาโรคเบาหวาน ถ้าใช้ยาชนิดหรือขนาดไม่เหมาะสมอาจทำให้ระดับน้ำตาลและน้ำตาลสะสม (hemoglobin A1c) ในเลือดลดลงต่ำเกินไป ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมึนงง เดินเซ และเสี่ยงต่อการหกล้มได้

ถ้าผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มกำลังใช้ยาเหล่านี้ อย่าเพิ่งรีบหยุดยาของตนเองโดยพลการ ให้ปรึกษาแพทย์ผู้สั่งยา ขอให้ช่วยทบทวนรายการยาเหล่านี้ว่ายังจำเป็นหรือไม่ สามารถหยุดยาหรือลดขนาดยาได้หรือไม่ หรือมียาชนิดอื่นที่ปลอดภัยกว่าทดแทนหรือไม่

“ผู้สูงอายุกินยาน้อยที่สุดได้ยิ่งดี เพราะยิ่งท่านมีอายุสูงขึ้น ร่างกายของท่านจะกำจัดยาปริมาณมากได้น้อยลง และมีโอกาสเกิดผลข้างเคียงจากยามากขึ้น”